

POWER NAP

DAS NICKERCHEN AM MITTAG



K S M

KLINIK FÜR

SCHLAFMEDIZIN

DIE SCHLAFSPEZIALISTEN

DAS NICKERCHEN AM MITTAG

Auch ohne wissenschaftliche Studien bestehen die Südländer auf ihre Mittagspause mit Schlaf. Die süditalienische oder spanische Siesta ist eine nationale Notwendigkeit. Hierzulande ist das Nickerchen am Mittag und erst noch am Arbeitsplatz häufig verpönt.

Heute wissen wir, dass ein Schlafdefizit verheerende Folgen haben kann. Eine einzige durchwachte Nacht verlangsamt unsere Reaktionen wie 0,8 bis 1,0 Promille Alkohol im Blut, auch wenn wir keinen Tropfen getrunken haben. Ein Nickerchen *allein* kann in diesem Fall den Schlafmangel nicht auffangen. Ein Kurzschlaf von 10 bis 20 Minuten reicht aber aus, um Körper und Geist vorübergehend zu regenerieren. Ein guter Nachtschlaf von in der Regel 7 bis 8 Stunden bleibt deshalb auch für den Mittagschläfer *wichtigste* Voraussetzung für einen guten aktiven Tag.

WIE FUNKTIONIERT EIN POWER NAP?

Wichtig für den Power Nap ist, dass man sich von den laufenden Anforderungen des Tages entspannen, sich hinlegen und schlafen kann.

Vielen von uns geht es doch so: Nach dem Mittagessen fällt die Leistungsfähigkeit ab. Wir fühlen uns müde, sind unkonzentriert und kennen einen Tiefpunkt im Biorhythmus. Das ist die beste Zeit für eine kurze Schlafpause. Diese sollte aber nicht länger als 20 Minuten dauern. Denn bereits nach 30 Minuten wird die Möglichkeit grösser, dass wir in den Tiefschlaf fallen, das Aufwachen wird dann schwieriger und wir fühlen uns wie gerädert – die Glieder schmerzen, eine Schwere und Müdigkeit befällt uns und die schnelle Erholung ist für längere Zeit vertan. Neben der Möglichkeit, sich einen Wecker zu stellen, gibt es den alten Schlüsseltrick, um rechtzeitig wieder aufzuwachen. Man setzt sich auf einen Stuhl oder liegt auf ein Sofa und hält einen Schlüsselbund in der Hand. In dem Moment, wo man richtig einschläft (in den Tiefschlaf fällt), lässt die Muskelspannung in der Hand nach und der Schlüssel fällt zu Boden. Jetzt ist es Zeit, wieder aufzuwachen.

Es gibt auch Personen, die bei ganz kurzer Schlafdauer schlecht aufwachen – im Fachjargon heisst das *Schlafträgheit* – und von einem Kurzschlaf nicht profitieren können. Wir raten diesen Personen, sich gleichwohl hinzulegen und sich für einige Minuten zu entspannen *ohne* zu schlafen. Meist bringt diese Zeit auch ohne Schlaf Erholung.

KSM – DIE SCHLAFSPEZIALISTEN

PRÄVENTION, DIAGNOSE UND BEHANDLUNG VON SCHLAFSTÖRUNGEN

- Ambulante Sprechstunden
- Schlaflabor
- Stationärer Aufenthalt

DIENSTLEISTUNGEN

- Schlafschule
- Schnarchsprechstunde
- Schichtarbeitsberatung
- Klinische Studien

KSM IN BAD ZURZACH UND LUZERN

Klinik für Schlafmedizin
Badstrasse 33
CH-5330 Bad Zurzach
Telefon +41 (0)56 269 60 20
Fax +41 (0)56 269 60 39

Klinik für Schlafmedizin
St. Anna-Strasse 32
CH-6006 Luzern
Telefon +41 (0)41 208 31 01
Fax +41 (0)41 208 31 12

www.ksm.ch
www.schichtarbeit.ch

K S M

K L I N I K F Ü R

S C H L A F M E D I Z I N

D I E S C H L A F S P E Z I A L I S T E N

ZEHN GRÜNDE FÜR EINEN POWER NAP

- ① Der Kurzschlaf am Tag ist bestenfalls eine *Ergänzung*, jedoch *kein* Ersatz für den nächtlichen Schlaf. Sieben bis acht Stunden Schlaf sind zu empfehlen. Bestehende Schlafstörungen sollten nicht unbehandelt bleiben.
- ② Es sind kurze Schlaf dauern von 10–20 Minuten zu wählen, da sie ausreichen, um Erholung zu bringen. Kurze Nickerchen sind einfach in unseren Tagesablauf einzuplanen. Längere Schlafphasen erhöhen das Risiko, schlecht und gerädert aufzuwachen.
- ③ Dem Kurzschlaf steht das Bedürfnis zugrunde, ausgeruht sein zu wollen: Ausgeruht bedeutet volle Konzentrations- und Merkfähigkeit und Kreativität für den ganzen Tag.
- ④ Das Ausspannen und die Erholung verbessern die psychische Ausgeglichenheit. Die Konfliktbewältigung wird einfacher, Eigenmotivation und Zufriedenheit steigen.
- ⑤ Entspannen, sich distanzieren und schlafen zu können, ist der erste, grosse Schritt zur *Stressbewältigung*. Die Ruhepause hilft eigene, stressbedingte Fehlhandlungen zu vermindern.

- ⑥ Ausgeruht werden Aufgaben wesentlich effektiver und effizienter gelöst.
- ⑦ Fehler am Arbeitsplatz werden reduziert.
- ⑧ Einschlafen am Steuer und Arbeitsunfälle werden vermindert. Das bedeutet eine Reduktion der Eigen- und Fremdgefährdung.
- ⑨ Wir müssen auch abends nach der Arbeit noch aktiv und fit sein. Unsere «Sozialzeit» abends mit unseren Partnern, Familien und Freunden bestimmt oft, wie gut unser Netz ist, auf das wir uns stützen können.
- ⑩ Bei Zeitzonewechseln mit Jetlag oder bei der Anpassung an wechselnde Arbeitszeiten in der Schichtarbeit helfen Kurzschlafphasen, die Leistungsfähigkeit und das Befinden zu verbessern.